





LE BON SENS RÉFÉRENTS

THÈMES ABORDÉS


- DÉFINIR UN ITINÉRAIRE
- ORGANISATION GROUPES
- SUR LA ROUTE
- SÉCURITÉ

DÉFINIR UN ITINÉRAIRE

- **RÉFÉRENT :**

- Tenir compte de la période de l'année : temps de réalisation prévisionnel du parcours. 
- Tenir compte des prévisions météo surtout en début et fin de saison. 
- Partage du parcours définit avec la distance et l'ascension total + lien GPS du parcours.

- **PARTICIPANT :**

- Prendre connaissance du parcours avant le départ.
- Évaluer ses capacités physiques le jour de la sortie. 



ORGANISATION GROUPES

- **RÉFÉRENT :**

- De préférence maximum 15 personnes.
- Constituer les groupes avant le départ si supérieur à 15.
- Le référent connaît le nombre de personnes constituant son groupe. Il compte le nombre de personnes avant le départ.
- Le référent donne le top départ de son groupe.

- **PARTICIPANT :**

- Si le participant fait partie des randonneurs, pas de discrimination dans le choix du groupe. Chacun est libre d'aller dans le groupe qu'il souhaite.
- Chacun est libre de changer de groupe avant le départ.
- Les participants attendent le top départ du référent.

SUR LA ROUTE

- **RÉFÉRENT :**

- Le référent s'adapte à son groupe.
- Il s'assure que son groupe reste constitué durant toute la sortie. Il veille à ce qu'un guide et un serre files (non officiel) forme son groupe sans pour autant que le guide et serre-file soient les mêmes tout au long de la sortie.
- Le serre-file devrait être capable de prendre dans sa roue le ou les derniers du groupe si le groupe devait se disperser.
- Être capable d'évaluer si une personne est physiquement en difficulté. Etat de fatigue, début d'hypo. Être attentif et décoder les messages, favoriser l'alimentation.



- **PARTICIPANT :**

- Lors de rencontre de groupe, libre à chacun de changer de groupe après en avoir informé les référents des deux groupes.
- En aucun cas le participant est donneur d'ordre sur l'organisation de son groupe et des autres groupes. Cependant il peut en référer au référent du groupe.





SÉCURITÉ



- **RÉFÉRENT:**

- Il n'hésite pas à partager les comportements à risque constatés en cours de sortie.

- **PARTICIPANT :**

- Respect du code de la route.
- Rester concentré sur la route, ne pas être distrait par autrui.
- Prévenir les autres du danger sans se mettre soi-même à risque.
- Ne met pas en danger ses partenaires de sortie: Ne double pas sur la droite. La passe de relais se fait sur la gauche. Anticipe les freinages.
- Anticipe ses freinages: garde un œil 10 à 15 mètre devant lui, même s'il est dans la roue d'un autre participant (savoir adapter son champ de vision).
- Garder son regard et rester concentré sur la route, ne pas être distrait par autrui.